

ABSTRAK

Obesitas mempunyai dampak buruk terhadap tumbuh kembang anak, terutama aspek perkembangan psikososial. Obesitas ialah masalah gizi yang sering ditemui. Setiap tahunnya angka kejadian obesitas pada balita terus meningkat, maka dari itu diperlukan pengetahuan orang tua tentang obesitas pada balita. Masalah gizi tersebut disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan makan dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini ialah untuk membedakan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada balita obesitas dan non obesitas.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain studi *case control*. Total sampel penelitian ini adalah 68 balita dengan jumlah pada setiap kelompok sebesar 34 balita. Pengumpulan data menggunakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, *food recall* 2x24 jam, *food frequency questionnaire* (FFQ), kuesioner aktivitas fisik, dan kuesioner pengetahuan gizi ibu. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* dan uji *T independent*.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan pada jumlah asupan energi ($p=0,000$), lemak ($p=0,000$) dan karbohidrat ($p=0,000$) serta tidak ada perbedaan signifikan pada asupan protein (0,621), dan aktivitas fisik ($p=0,216$) pada obesitas.

Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat tertinggi yaitu pada kategori balita obesitas. Pada aktivitas fisik balita tertinggi ialah kategori balita obesitas. Dalam hal ini perlu dilakukan pengendalian dan kontrol dari orang tua sebagai pengatur makanan balita dan pola aktivitas fisiknya, terutama pada asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada balita 2-5 tahun.

Kata kunci: aktivitas fisik, asupan gizi, balita, obesitas